Tan Tock Seng Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Jabatan
PERUBATAN GERIATRIK

Keuzuran Dalam Kalangan Warga Emas: Perkara yang Perlu Anda Tahu



Apa itu Keuzuran?

Keuzuran merupakan keadaan kesihatan yang lazim berlaku dalam kalangan orang yang lebih tua di mana terdapat **penurunan keupayaan badan untuk menentang tekanan yang berkaitan dengan kesihatan**. Ia merupakan tanda amaran agar seseorang seharusnya mendapatkan bantuan perubatan awal.

Bagaimanakah Keuzuran Menjejaskan Kesihatan Kita?

Keuzuran dikaitkan dengan **keletihan yang bertambah, penurunan berat badan yang tidak terancang** dan juga **kehilangan atau kelemahan otot**. Ia juga boleh meningkatkan risiko hilang keupayaan, kemasukan ke hospital dan juga kematian.

Bolehkah Kita Merawat dan Mencegah Keuzuran?

Pengesanan awal keuzuran ialah penting kerana ia dapat membantu pakar profesional penjagaan kesihatan dan perkhidmatan sosial mengambil tindakan awal tepat pada masanya.



Kesejahteraan Fizikal

- Menguruskan perubatan dan mengawalkan keadaan penyakit kronik.
- Menangani masalah penglihatan dan pendengaran.
- Menyemak dan menyelaraskan ubat-ubatan.
- Memastikan pemakanan dan kegiatan fizikal yang mencukupi.
- Mengenal pasti dan merawat penyakit yang boleh dipulihkan.



Kesejahteraan Psikologi

- Mengesan dan mengenal pasti masalah kemurungan dan mendapatkan rawatan tepat pada masanya.
- Mengesan dan mengenal pasti masalah ingatan dan menanganinya dengan sewajarnya.



Kesejahteraan Sosial

- Melibatkan diri dalam kegiatan social until kekal aktif.

Bagaimana Senaman dan Kegiatan Fizikal Boleh Membantu Anda Mencegah Keuzuran?

Salah satu cara terbaik untuk mencegah keuzuran dan mengekalkan fungsi anda ialah melalui **senaman** dan **kegiatan fizikal** yang **kerap**. Anda boleh mula kekal aktif pada sebarang umur, dan masih menikmati manfaatnya. Senaman boleh membantu anda mengekalkan **stamina, fleksibiliti, kekuatan dan keseimbangan** yang mungkin anda perlukan untuk menjalani kegiatan dan rutin harian anda.

Senaman Mudah untuk Mencegah Keuzuran

Cuba 7 senaman mudah, yang disarankan oleh Lembaga **Penggalakan Kesihatan (HPB),** ini sekurang-kurangnya **dua kali seminggu**.

Berbincang dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman baharu.

Memanaskan Badan

Tujuan: Memanaskan badan dan sendi sebagai persediaan untuk senaman yang lebih berat. Ia juga membantu **meningkatkan stamina** dan **mengurangkan keletihan** semasa melakukan kegiatan harian seperti berjalan dan pekerjaan seharian.

I. Berkawad Setempat dengan Ayunan Lengan/ Berkawad Sambil Duduk

a. Pegang objek sokongan yang stabil jika perlu.

b. Angkat kaki anda dan berkawad setempat dengan kaki bersilih ganti.

c. Teruskan selama I minit, sehingga tiga set maksimum.

d. Sebagai alternatif, buat senaman ini sambil duduk.

Memanaskan Badan



I. Berkawad Setempat dengan Ayunan Lengan/ Berkawad Sambil Duduk

Senaman Kekuatan

Tujuan: **Menguatkan otot** di pinggul dan bahagian depan paha dan **membantu pergerakan** seperti bangun dari kerusi atau katil.

Senaman Kekuatan



2. Berdiri dari Duduk



3. Regangan Pinggul Sambil Berdiri

2. Berdiri dari Duduk

a. Dengan tangan dihulurkan ke hadapan atau menggunakan tangan untuk menolak diri anda bangun dari kerusi, condongkan badan ke hadapan ke atas lutut dan berdiri tegak.
b. Lakukan 10 ulangan, sehingga tiga set maksimum.

3. Regangan Pinggul Sambil Berdiri

a. Pegang objek sokongan yang stabil jika perlu.
b. Pastikan kaki anda lurus dan kemudiannya angkat kaki naik ke belakang.
c. Kembali ke posisi berdiri dengan perlahan-lahan.
d. Lakukan 10 ulangan untuk setiap belah kaki, sehingga dua set maksimum.

Senaman Keseimbangan

Tujuan: **Meningkatkan keseimbangan dan kestabilan** semasa melakukan tugas dan pergerakan harian seperti berjalan, melangkah melepasi halangan dan memanjat tangga.

Senaman Keseimbangan



4. Angkat Kaki ke Tepi Badan



5. Berdiri dengan Sebelah Kaki

4. Angkat Kaki ke Tepi Badan

a. Pegang objek sokongan yang stabil jika perlu.
b. Pastikan kaki anda lurus dan angkat kaki ke tepi badan dari lantai.
c. Kembali ke posisi berdiri dengan perlahan-lahan.
d. Lakukan 10 ulangan untuk setiap belah kaki, sehingga dua set maksimum.

5. Berdiri dengan Sebelah Kaki

a. Pegang objek sokongan yang stabil jika perlu.
b. Berdiri dengan sebelah kaki dan cuba kekal dalam kedudukan ini selama 10 saat.
c. Letakkan kaki ke bawah.
d. Lakukan lima ulangan untuk setiap belah kaki, sehingga dua set maksimum.

Senaman Fleksibiliti

Tujuan: Meregangkan otot lengan atas (trisep) dan **meningkatkan julat/jarak pergerakan bahu** untuk membantu pergerakan harian seperti menyikat rambut.

6. Regangan Otot Trisep

a. Duduk tegak.

b. Angkat siku kiri anda dan jangkau ke arah belakang bahagian atas badan anda.

c. Tarik siku kiri anda dengan tangan kanan anda dengan perlahan-lahan dan kekal dalam kedudukan ini selama 20 saat.

d. Lakukan dua ulangan pada setiap belah lengan.

Senaman Fleksibiliti



6. Regangan Otot Trisep

Menyejukkan Badan

Tujuan: Meregangkan otot bahagian depan paha (kuadrisep) untuk mengurangkan sakit otot selepas bersenam dan membolehkan kadar degupan jantung kembali normal secara beransur-ansur.

7. Regangan Otot Kuadrisep Sambil Berdiri

Menyejukkan Badan

a. Pegang objek sokongan yang stabil jika perlu.

b. Tarik tumit ke arah punggung sehingga regangan dirasakan di sepanjang otot bahagian depan paha.

c. Cuba kekal dalam kedudukan ini selama 30 saat.

d. Lakukan dua ulangan pada setiap belah kaki.



7. Regangan Otot Kuadrisep Sambil Berdiri

Kekal Aktif

- Imbas kod QR di sebelah kanan untuk memuat turun panduan langkah demi langkah Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB) dan video senaman dalam 4 bahasa yang berbeza.
- **Anda juga boleh kekal aktif dengan melakukan senaman aerobik.** Contohnya berjalan, berbasikal atau berenang.
- **Lakukan sekurang-kurangnya 10 minit senaman tahap intensiti sederhana, dua hingga tiga kali seminggu.** Sebagai panduan, anda sepatutnya boleh berbicara tetapi elakkan daripada menyanyi semasa melakukan kegiatan senaman tersebut.
- **Mulakan dengan intensiti yang rendah dan tingkatkan intensiti senaman perlahanlahan.** Cuba berjalan 10 minit setiap hari dan tambahkan tempohnya apabila anda semakin selesa dengannya.
- **Bersenam bersama seorang rakan.** Ia akan membantu mengekalkan rutin senaman anda dan membuatkan proses senaman menyeronokkan!
- **Elakkan duduk untuk tempoh masa yang lama.** Pergi berjalan-jalan sebentar di sekitar rumah anda semasa iklan TV.
- **Masukkan senaman atau kegiatan fizikal ke dalam rutin harian anda.** Cuba berjalan kaki ke pasar daripada menaiki bas, atau menaiki tangga daripada menggunakan lif.

Program Senaman dalam Masyarakat

- Penjagaan harian, Pemulihan Harian dan Pusat Kegiatan Warga Emas (SAC) menawarkan **kegiatan** dan **program pemulihan berstruktur** untuk warga emas yang tinggal di kawasan berdekatan.
- Imbas kod QR di bawah untuk mendapatkan video maklumat mengenai Pusat Pemulihan Harian (DRC) atau berbincang dengan doctor/ jururawat/ ahli terapi anda untuk mendapatkan maklumat lanjut.



Gym Tonic

- Gym Tonic merupakan **program latihan kekuatan yang terbukti berkesan**. Program ini menggunakan peralatan dan perisian canggih untuk meningkatkan keupayaan fizikal warga emas.
- Imbas kod QR di sebelah kanan untuk melayari laman web Gym Tonic atau berbincang dengan doktor/ jururawat/ ahli terapi anda untuk mendapatkan maklumat lanjut.





Pemakanan & Penuaan

Pemakanan yang mencukupi adalah penting dalam usaha mencegah dan menguruskan keuzuran. Jumlah nutrisi yang mencukupi akan bantu dalam mengekalkan kekuatan otot dan memelihara jisim tulang, mengurangkan risiko terjatuh dan tulang patah/ retak. Warga emas yang mempunyai pemakanan yang lebih berkhasiat akan kurang kerap jatuh sakit dan sebaliknya pulih dengan lebih cepat.

Makan dengan Wajar dan Betul untuk Penuaan yang Sihat

I) Pelbagaikan jenis makanan dan kekalkan diet seimbang

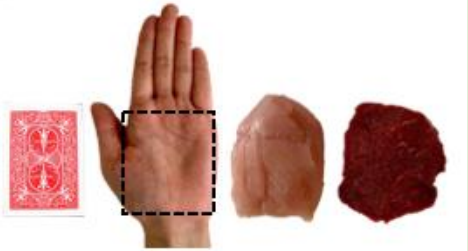
- Pilih pelbagai makanan dalam kumpulan tertentu dan merentasi kumpulan makanan untuk mendapatkan pelbagai nutrien dalam diet anda.
- Gunakan **'Pinggan Sihat Saya'** sebagai panduan untuk membantu anda menyediakan hidangan yang seimbang.



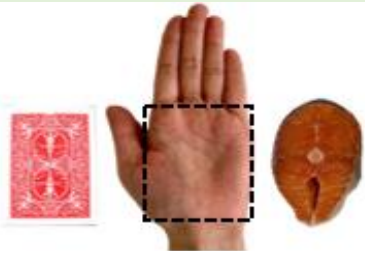
2) Masukkan makanan berprotein tinggi dalam setiap hidangan

- Pengambilan protein yang mencukupi adalah penting untuk mengekalkan jisim otot.
- Sebaik-baiknya, cuba ambil makanan berprotein sejurus selepas bersenam.
- Masukkan sumber protein haiwan dalam diet anda.
- Ambil dua hingga tiga hidangan protein diet setiap hari.

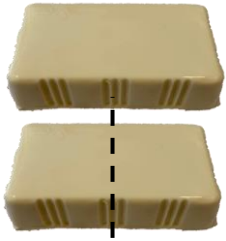
Contoh hidangan



Daging (Ayam/ Khinzir/ Kambing/ Lembu)
I saiz tapak tangan (90g = 120g mentah)



Ikan
I saiz tapak tangan (90g = 120g mentah)



Tauhu
1.5 blok kecil
(1 blok = 300g)

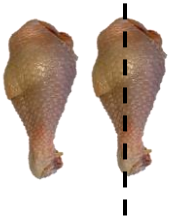
ATAU



Tau Kwa
1 ketul
(1 ketul =200g)



Kacang/Lentil
1.5 cawan
(270g masak)



Paha Ayam
1.5 paha

ATAU



Ikan Kuning Kecil
3 ikan

Contoh hidangan berprotein



Nasi campur dengan I daging/
ikan saiz tapak tangan

ATAU


+

+

+


I mangkuk bubur + I biji telur + ½ blok tauhu + I cawan susu lembu/ susu soya rendah lemak

3) Masukkan bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran dalam diet harian anda.

- Mutu diet adalah penting. **Pengambilan mikronutrien yang tidak mencukupi sering dikaitkan dengan risiko keuzuran yang lebih tinggi.**
- Bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran kaya dengan vitamin dan mineral, selain tinggi kandungan serat adalah penting untuk kesihatan usus yang baik.
- Masukkan 2 **hidangan buah-buahan** dan 2 **hidangan sayur-sayuran** dalam diet anda.





4) Masukkan makanan yang mengandungi kalsium dan vitamin D yang tinggi dalam diet harian anda.

- Kalsium dan vitamin D membantu **mengekalkan kekuatan tulang anda**.
- **1000mg kalsium** dan **800 IU vitamin D** disyorkan setiap hari.
- 1 bintang★ mewakili 100mg kalsium. Tetapkan matlamat untuk mencapai 10 bintang sehari dengan mengambil pelbagai makanan.
- Sumber makanan untuk vitamin D termasuk ikan berminyak (contohnya salmon, makarel, ikan kod), telur, marjerin dan bijirin diperkaya, tenusu diperkaya (susu, keju, yogurt) dan susu soya diperkaya.

★★★★★	 1 gelas susu tinggi kalsium kurang lemak (250ml) / 4 skup serbuk atau  1 gelas susu soya berkalsium tinggi (250ml)
★★½	 1 ketul sardin kurang natrium dalam tin (70g)
★★	 1 tab kecil yogurt kurang lemak (100 – 150g) atau  1 keping keju kurang lemak (20g)
★½	 1 keping tau kwa segi empat sama (100g) atau  ¾ cawan besar chye sim masak (100g)
★	 ½ blok tauhu (150g)

Ketahui Risiko Malnutrisi (Kekurangan Zat Makanan)

Jika anda **kurang selera makan atau makan kurang berbanding biasa untuk satu tempoh masa yang lama**, ini boleh menyebabkan **malnutrisi (kekurangan zat makanan)** dan **kehilangan otot**. Anda mungkin berisiko jika anda mengalami salah satu daripada yang berikut:

- ✓ **Penurunan berat badan yang tidak terancang** (3kg atau lebih dalam tempoh 3 hingga 6 bulan)



- ✓ **Makan kurang daripada ½ pengambilan biasa anda** (selama 5 hari atau lebih)



Petua Untuk Meningkatkan Pengambilan Makanan

1) **Makan enam kali dalam hidangan kecil dan kerap berbanding tiga kali makan besar.** Makan lebih banyak apabila selera anda baik.

2) **Pilih makanan yang lebih lembut dan lembapkan makanan dengan kuah.**

3) **Aturkan pengambilan cecair hanya selepas makan.** Terlalu banyak cecair dengan makanan boleh menyebabkan anda cepat terasa kenyang.

4) **Sertakan snek dan cecair yang mengandungi protein dan tenaga tinggi antara waktu makan.** Contohnya dim sum, pes kacang merah, susu kocak dan susu soya.

5) **Sediakan hidangan yang menarik dan berperisa.** Gunakan pelbagai bahan, herba dan rempah ratus.

6) **Tingkatkan kandungan tenaga dan protein makanan anda.** Anda boleh melakukan ini tanpa menambahkan jumlah makanan.





Anda disarankan untuk berunding dengan doktor anda jika anda mengalami penurunan berat badan yang tidak terancang secara berterusan.

Catatan

Imbas kod QR ini untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang tabiat pemakanan sihat untuk warga emas.

Jabatan Perubatan Geriatrik
Tan Tock Seng Hospital

Telefon:
6256 6011 (Talian Utama)

Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam talian atau kunjungi
https://nhghealth.com.sg

Tan Tock Seng Hospital
NHG Health

© Hospital Tan Tock Seng, Singapura 2026. Hakcipta terpelihara. Semua maklumat benar pada Nov 2026. Tidak dibenarkan mengeluar ulang, menyalin atau memindahkan mana-mana bahagian dokumen ini dalam apa juga bentuk dan dengan apa cara sekalipun sebelum mendapat keizinan bertulis daripada Hospital Tan Tock Seng. Semua maklumat dalam dokumen ini merupakan panduan sahaja, dan tidak menggantikan nasihat atau pendapat yang diberikan oleh doktor anda atau ahli profesional kesihatan yang lain.

PECC-GRM-ED-2026-2235M-v1